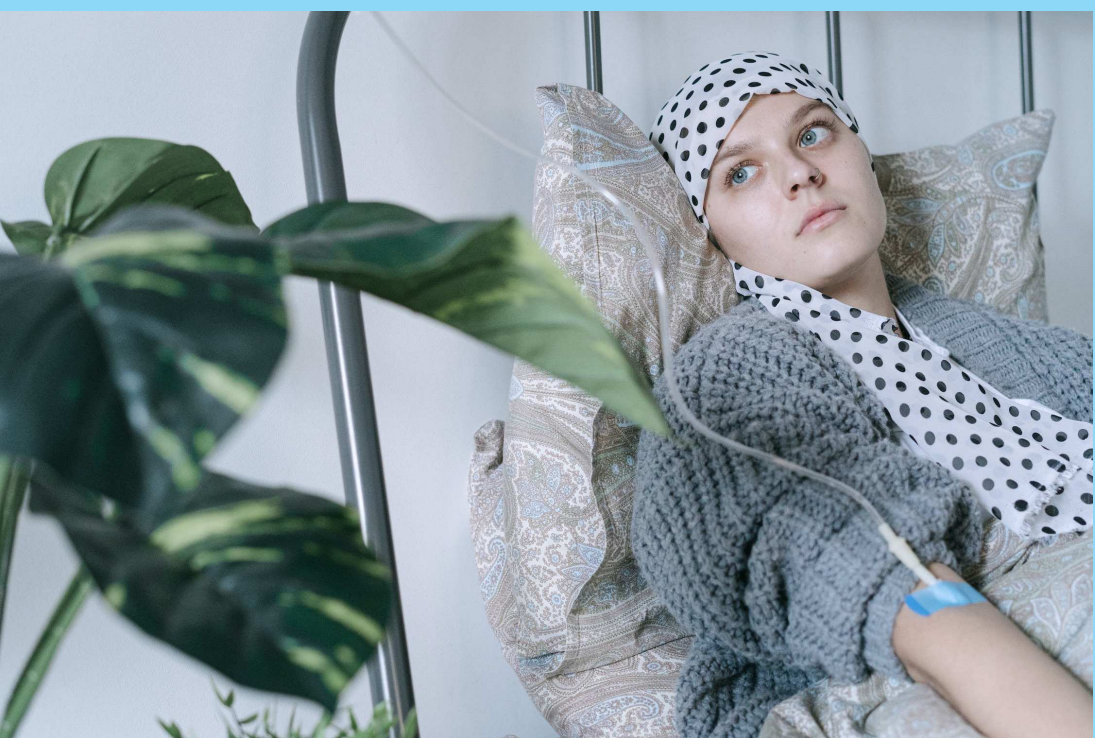
تقویت وغذائیت اور ازالہ مرض میں معاون

مریضوں کی غذائیں

حکیم قاضی ایم اے خالد

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

SMART BOOK

مریضوں کی غذائیں

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: یکم جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَمَا یَسۡطُرُوۡنَ

مریضوں کی غذائیں

مریضوں کی سہولت کیلئے کچھ ایسی غذائیں اس کتاب کا موضوع ہے جو کہ اطباء کرام مختلف امراض میں مبتلا مریضوں کو دوا کے ساتھ استعمال کرنے کی تاکید کرتے ہیں، جنہیں مریضوں کو خود گھر پر تیار کر کے استعمال کرنا ہوتا ہے۔

ان اغذیہ کا بنیادی مقصد دوران علاج مریض کو ادویات کے ہمراہ ایسی غذائیں استعمال کروانا ہے جو کہ تقویت و غذائیت کے ساتھ ساتھ ازالہ مرض میں بھی ممد و معاون ہو تا کہ مریض جلد صحت یاب ہو

جائے۔

مریضوں کو جو غذائیں دی جاتی ہیں ان کو تیار کرنے کی تراکیب درج ذیل ہیں۔

نیم برشت انڈا

ایسے مریض جنہیں عام غذا ٹھیک طریقے سے ہضم نہ ہو رہی ہو جس کی وجہ سے ان کا جسم لاغر اور کمزور ہو گیا ہو ان کیلئے یہ ایک مفید اور زود

ہضم غذا ہے نیز بچوں کے اسہال میں نافع اور ان کی نشو ونما کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔

طریقہ تیاری اور استعمال:۔ابلتے ہوئے پانی میں انڈا ڈال کر چار منٹ تک جوش دے کر نکال لیں اس طرح جوش دینے سے انڈے کی سفیدی جم جائے گی لیکن زردی نہیں جمے گی پھر انڈے سے چھلکا اتار کر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر استعمال کریں۔

(اگر صرف انڈے کی سفیدی استعمال کی جائے تو زیادہ بہتر ہے)

آش جو

آش جو نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذاؤں میں سے ایک غذا تھی، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ایک فرمان کا مفہوم ہے کہ آش جو رنجیدہ دل کو قوی کرتا ہے اور بیمار کے دل کو دھوتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کے گرد وغبار کو پانی سے دھوتا ہے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بخار میں مبتلا مریض کو آش جو تجویز فرماتے تھے

آش جو بالخصوص کھانسی اور حلق کی خشونت کیلئے مفید ہے یہ معدہ کو جلا بخشا اور زود ہضم ہے، پیشاب آور ہے، حرارت کو ختم کرتا ہے اور جسم سے فضلات کا اخراج کرتا ہے نیز تشنگی دور کرتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق آش جو کے فوائد درج ذیل ہیں۔

آش جو کولیسٹرول کو کم کرتا ہے

آش جو خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور دل کی بیماریوں

کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

طبی مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ جو میں بیٹا گلو کانز ہوتا ہے جو کہ فائبر کی ایک قسم ہے جو کولیسٹرول، ایل ڈی ایل، اور ٹرائی گلیسرائڈز کو بائل ایسڈ سے منسلک کر کے کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ علاوہ ازیں ان کی تشکیل کو روکتا ہے اور اس کے اخراج کو بڑھاتا ہے۔

آش جو بلڈ شوگر کی سطح کو کم کرتا ہے

سویڈن کی یونیورسٹی کی ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ آش جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انتہائی مفید ہے کیونکہ یہ خون

میں گلوکوز کی سطح کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

جو میں موجود بیٹا گلوکین کھانے کے بعد گلوکوز کے جذب کو سست کرنے میں مدد کرتا ہے، جس سے گلوکوز اور انسولین کے بڑھنے میں کمی آتی ہے۔ نتیجے کے طور پر، یہ انسولین مزاحمت کو بہتر بنانے

میں مدد کرتا ہے۔

آش جو تصلب شرائین میں فائدہ مند ہے

ایتھروسکلروسیس Atherosclerosis تصلب شرائین میں

شریان کی دیواریں موٹی ہو جاتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ نتیجے کے طور پر، یہ دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر کے امکانات کو بڑھاتا ہے۔
ایک طبی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ آش جو تصلب شرائین اور ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو کہ دل کی بیماریوں اور فالج کا ایک اور اہم عنصر ہے۔

آش جو UTIs کا علاج ہے

آش جو پینا پیشاب کی نالی کے انفیکشن (UTIs) کے لیے ایک بہترین قدرتی علاج ہے۔ یہ قدرتی پیشاب آور ہے آش جو پیشاب کے ذریعے جسم سے زہریلے مادوں اور انفیکشن پیدا کرنے والے بیکٹیریا کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

آش جو گردوں کے لیے بہترین ہے

آش جو گردوں کو صاف کرنے میں مدد کرتا ہے اور سیسٹائٹس،

گردے کی پتھری، اور کریٹینائن کی اعلیٰ سطح جیسے مسائل کے علاج میں مدد کرتا ہے۔ آش جو جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ گردوں کو جسم سے زہریلے مادوں کو باہر نکالنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

آش جو حاملہ خواتین کے لئے بہترین مشروب ہے

آش جو غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے، اور یہ حاملہ خواتین کے لیے ایک بہترین صحت بخش مشروب ہے۔ یہ مثالی مشروب ہاضمے کو قوت دیتا ہے، قبض کو دور کرتا ہے، اور بیماریوں سے بچاتا ہے۔

اس کے علاوہ آش جو کی پیشاب آور نوعیت حمل کے دوران جسم میں پانی کی برقراری میں مدد کرتا ہے۔ایف ڈی اے حمل کے دوران آش جو کے ساتھ ساتھ جو کو کھانے کے اہم اناج کے طور پر کھانے کی سفارش کرتا ہے۔ بارلے پورج (جو کا دلیہ) اس اناج کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

آش جو جلد کے لئے بہترین ہے

آش جو پینے سے جسم سے زہریلے مادے نکل کر ڈی ٹاکسنگ ہو جاتی ہے جس سے آپ کی جلد صاف اور چمکدار ہوتی ہے۔اس میں

ایزیلک ایسڈ نامی مرکب کی موجودگی ایکنی اور مہاسوں کے علاج میں مدد کرتی ہے۔

آش جو اینٹی ایجنگ ہے

آش جو میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس فری ریڈیکلز سے لڑنے اور بڑھاپے کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ مزید برآں، آش جو میں موجود سیلینیم جلد کو مناسب لچک و چمک فراہم کرتا ہے اور فری ریڈیکلز کے نقصان کو روکتا ہے۔ یہ سائنسی طور پر ثابت ہوا ہے کہ جو کا پانی جلد کو ہائیڈریٹ کرتا ہے اور جلد کی عمر بڑھنے کی

علامات جیسے جھریوں اور باریک لکیروں کو ختم کرتا ہے۔

آش جو ہر طرح کی انفیکشن دور کرتا ہے۔آش جو میں موجود زنک زخموں اور جلد کے دیگر نقصانات کو ٹھیک کرتا ہے۔

آش جو نظام انہضام کو قوت دیتا ہے

آش جو ہاضمہ بہتر کرتا ہے جو میں تمام غذائی اجناس میں فائبر کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔آش جو سے بھرا ہوا ایک کپ ہاضمے کے عمل میں مدد کرتا ہے اور چربی کے میٹابولزم کو تیز کرتا ہے۔اس طرح یہ ہاضمہ کے مسائل جیسے قبض، بواسیر اور گیسٹرائٹس کے علاج

میں فائدہ مند ہے۔

آش جو پروبائیوٹک کے طور پر کام کرتا ہے، یہ آنتوں کے صحت مند بیکٹیریا کی نشوونما کو فروغ دیتا ہے۔آش جو کا باقاعدگی سے استعمال آپ کے ہاضمے کے تمام مسائل آسانی سے حل کرسکتا ہے۔

آیورویدک انسٹی ٹیوٹ' مہارشی یونیورسٹی آف مینجمنٹ ، آنتوں کی بہتری کے لیے روزمرہ کی خوراک میں جو کو شامل کرنے کی سفارش کرتا ہے۔

آش جو قوت مدافعت بڑھاتا ہے

آش جو میں بہترین غذائی اجزاء کی کثرت کی وجہ سے اس کا باقاعدگی سے استعمال آپ کی قوت مدافعت کو بڑھا سکتا ہے۔

یہ آئرن، زنک، وٹامنز اور معدنیات کا قدرتی ذریعہ ہے جو قوت مدافعت کو بہتر بنانے اور انفیکشن کو دور رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

مزید برآں، آش جو میں موجود آئرن خون کی مقدار کو بہتر بناتا ہے اور

کم ہیموگلوبن اور خون کی کمی جیسے مسائل سے بھی نمٹتا ہے۔

آش جو جسم کی گرمی دور کرتا ہے

جسم کی گرمی دور کرنے کے آش جو کا استعمال کریں اور اپنی صحت میں فرق دیکھیں۔ جسم کو ہائیڈریٹ کرنے کے علاوہ، یہ اپنی قدرتی ٹھنڈک اور سکون بخش خصوصیات کی بدولت اندرونی جسم کی حرارت کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ذائقہ بڑھانے کے لیے تازہ لیموں کا رس بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

آش جو سلم رکھتا ہے

آش جو فائبر سے بھرپور ہوتا ہے۔ کھانے سے پہلے اس مشروب کا استعمال زیادہ کھانے سے روکتا ہے اور ہموار آنتوں کی حرکت کو برقرار رکھ کر وزن کم کرنے میں مدد دے کر سلم رکھتا ہے۔

آش جو کا طریقہ تیاری اور استعمال:۔ نئے موٹے اور صاف ستھرے جو لے کر دوری میں ڈنڈے سے کوٹیں تاکہ اس کا چھلکا اتر

جائے (بازار سے چھلکا اترے ہوئے جو "پرل بارلے" با آسانی مل جاتے ہیں) بقدر 60 گرام لے لیں اور ان کو تازہ ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اس کے بعد ایک لٹر پانی میں ایک گھنٹہ بھگو رکھیں بعد ازاں تقریباً پون گھنٹہ ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ جو پک کر پھٹ جائیں اس کے بعد پانی چھان لیں اور قدرے چینی ملا کر یا بغیر چینی چوتھائی تا نصف کپ حسب ضرورت مریض کو پلائیں۔

آش جو کے تمام فائدے حاصل کرنے کے لئے جو کا دلیہ (بارلے پورج) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ستو بھی آش جو کا متبادل ہیں۔

دودھ سوڈا

ایسے مریض جنہیں دوا دودھ کے ساتھ لینے کی تاکید کی جائے البتہ ان کا معدہ دودھ ہضم کرنے کے قابل نہ ہو ان کو دودھ میں سوڈا ملا کر دینا ایک مفید ترکیب ہے۔

طریقہ تیاری و استعمال 250 ملی لٹر جوش دیے ہوئے دودھ کو

ٹھنڈا کر کے اس میں سوڈا واٹر ایک بوتل ملا کر چینی حسب خواہش سے میٹھا کر کے استعمال کریں۔

ساگودانہ

ساگودانہ ایک لطیف اور زود ہضم غذا ہے یہ بدن کو فربہ کرتا ہے نیز اسہال، پیچش اور بخار میں مفید ہے اور بیمار کی طبیعت کے بالکل موافق ہے یہ بچوں کیلئے ایک مفید غذا ہے۔

ساگودانہ کے دانے سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے موتیوں کی مانند ہوتے ہیں، جنہیں بعض علاقوں میں سابودانہ بھی کہا جاتا ہے۔ان موتیوں جیسے دانوں میں وہ تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو اشد ضرورت ہوتی ہے۔

ساگودانہ کے ایک کپ میں مندرجہ ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ پانچ سو چوالیس کیلوریز، ایک سو پینتیس گرام کاربوہائڈریٹس، ڈیڑھ گرام فائبر، تقریباً آدھا گرام پروٹین اور فیٹ، تیس گرام کیلشیم،

اڑھائی گرام آئرن، ڈیڑھ گرام میگنیشیم، اور ساڑھے سولہ گرام پوٹاشیم پائی جاتی ہے۔

ساگو دانہ کے فوائد

ساگو دانہ کو اگر باقاعدگی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مندرجہ ذیل طبی فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

ساگو دانہ مقوی اعصاب ہے

موتیوں کی شکل کے یہ دانے پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں جو جسم کو مطلوبہ مقدار میں پروٹین فراہم کرتے ہیں۔ جسم کو مطلوبہ مقدار میں پروٹین ملنے سے اعصابی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

ساگو دانہ جسمانی طاقت میں اضافہ کرتا ہے

ایسے افراد جو سخت ورزش کرتے ہیں یا زیادہ دیر تک سخت جسمانی مشقت میں مشغول رہتے ہیں، ان کے لیے ساگو دانہ نہایت مفید ہے۔ اس کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے تھکن کم ہوتی ہے اور کمزوری کا بھی خاتمہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے افراد جو

باڈی بلڈنگ کا شوق رکھتے ہیں اور مسلز بنانے کی کوشش کر رہے ہیں، وہ ناشتے میں ساگو دانہ کو شامل کر سکتے ہیں۔

ساگو دانہ ہڈیوں کے لئے مفید ہے

ساگو دانہ کیلشیم، آئرن، اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو ہڈیوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے اور مرمری ہڈیوں کو لچک دار بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جسم کو کیلشیم وغیرہ متوازن مقدار میں حاصل ہونے سے ہڈیوں کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے اور تھکاوٹ میں بھی کمی آتی ہے۔

ساگو دانہ کو اگر بچوں کی ابتدائی غذا میں شامل کیا جائے تو ان کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کے قد میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

ساگو دانہ بلڈ پریشر میں فائدہ مند ہے

ساگو دانہ میں آم کی طرح پوٹاشیم وافر مقدار میں پائی جاتی ہے جو خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے مفید سمجھی جاتی ہے۔ خون کی گردش

میں بہتری آنے کی وجہ سے دل کی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔ساگو دانہ کے استعمال سے بلڈ پریشر بھی نارمل رہتا ہے۔ایسے افراد جو ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں،ان کو دن بھر میں ایک کپ پکا ہوا ساگو دانہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے،کیوں کہ اس کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے آسانی کے ساتھ بلڈ پریشر پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

ساگو دانہ وزن بڑھاتا ہے

ایسے افراد جو وزن میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں،وہ ساگو دانہ کو دودھ کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔اس کو دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے وزن میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے۔

ساگو دانہ نظام ہضم کے لئے فائدہ مند ہے

ہاضمہ کے نظام اور آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے بھی ساگو دانہ بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔اس کے استعمال سے معدے کے مختلف

مسائل جیسا کہ گیس، بد ہضمی، اور قبض کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اگر پانی میں ساگو دانہ پکا کر استعمال کیا جائے تو ہاضمے کے مسائل کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ ساگو دانہ جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو بھی بہتر بناتا ہے۔

ساگو دانہ پیدائشی نقائص سے بچاتا ہے

حاملہ خواتین کو اکثر وٹامنز اور منرلز کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے بچوں میں پیدائشی نقائص دیکھنے میں آتے ہیں۔ جب کہ ساگو دانہ میں پایا جانے والے فولک ایسڈ اور وٹامن بی 6 بچوں کی بہترین نشوونما کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس لیے طبی ماہرین حاملہ خواتین کو متوازن مقدار میں ساگو دانہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ساگو دانہ اینٹی کینسر ہے

موتیوں جیسے ان دانوں میں میتھی کے دانوں کی طرح ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو جسم کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے پہنچنے

والے نقصان سے بچاتی ہیں۔جسم کو اگر فری ریڈیکلز کی وجہ سے زیادہ نقصان پہنچے تو کینسر جیسی جان لیوا بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ لیکن ساگو دانہ میں پولی فینولز نامی اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔

ساگو دانہ گلوٹین فری غذا ہے

ساگو دانہ میں گلوٹین نہیں پایا جاتا، جس کی وجہ سے بہت سے ایسے لوگ اسے بغیر کسی پریشانی کے بطور غذا استعمال کر سکتے ہیں جنہیں گلوٹین سے الرجی ہے۔

ساگو دانہ کا طریقہ تیاری و استعمال:۔ساگو دانہ دودھ اور پانی دونوں میں پکایا جاتا ہے۔جس چیز میں پکانا ہو آدھا لیٹر لے کر آگ پر جوش دیں اور 30 گرام ساگو دانہ لے کر تھوڑا جوش کھاتے ہوئے دودھ یا پانی میں ڈال دیں اور چمچ سے برابر ہلاتے جائیں یہاں تک کہ ساگو دانے کی سفیدی نظر آنا بند ہو جائے تو حسب ضرورت چینی ملا کر

مریض کو کھلائیں۔

دلیہ گندم

دلیہ گندم مقوی جسم، مقوی معدہ اور قبض کشا ہے۔ ضعیف ولاغر

مریضوں کیلئے ایک عمدہ غذا ہے۔ نیز باڈی بلڈرز کے لئے بھی

بہترین غذا ہے۔

دلیہ گندم کا طریقہ تیاری واستعمال:۔ بھنی ہوئی گندم کا دلیہ ہلکی پھلکی غذا ہے۔ دلیہ دودھ یا پانی میں پکا کر شہد یا چینی یا نمک شامل کر کے استعمال کریں۔ کمزور معدہ والے حضرات دلیہ پانی میں ہی پکا کر کھائیں۔

آب برگ مکوہ سبز مروق

یہ آب مقطر ہر قسم کے اورام بالخصوص ورم معدہ، ورم جگر اور ورم رحم میں نافع ہے نیز حرارت و پیاس کو تسکین دیتا ہے مدر بول اور استسقا لحمی میں مفید ہے۔

آب برگ مکوہ سبز مروق کا طریقہ تیاری و استعمال : تازہ مکوہ کو لے کر کونڈی میں ڈال کر گھوٹیں پھر ململ کے کپڑے کے ذریعے اس کو دبا کر پانی حاصل کریں اس پانی کو کسی صاف ستھری دیگچی میں ڈال کر آگ پر جوش دیں جب پانی پھٹ جائے تو اس پانی کو نتھار لیں یا کسی کپڑے یا باریک چھلنی سے گزاریں یہ آب مقطر چوتھائی تا نصف کپ استعمال کریں۔

آب دہی

دہی کا پانی شدید پیچش کے مریضوں کیلئے نہایت مفید تدبیر ہے نیز

پیشاب کی بندش جلن اور عسر الطمث میں بھی فائدہ کرتا ہے۔

آب دہی کا طریقہ تیاری و استعمال:۔ جمے ہوئے دہی کو کپڑے میں ڈال کر اس کے نیچے کوئی صاف برتن رکھیں تا کہ کپڑے سے ٹپکنے والا تمام پانی اس برتن میں جمع ہو جائے یہ پانی 250 ملی لیٹر کی مقدار میں ہر دو گھنٹے بعد استعمال کریں۔

اراروٹ

اراروٹ آش جو کا قائم مقام ہے، یہ ضعف معدہ اور اسہال میں نافع ہے نیز مثانہ اور پیشاب کی نالی کے زخموں میں بھی مفید ہے۔

اراروٹ کا طریقہ تیاری و استعمال :اراروٹ 10 گرام کو تھوڑے سے دودھ میں ملا کر لئی بنا لیں پھر نصف کپ دودھ میں تھوڑی سی چینی ملا کر اسے جوش دیں جب دودھ کھولنے لگے تو اس کو اراروٹ پر آہستہ آہستہ ڈال کر اسے جلدی جلد ہلاتے جائیں اور گاڑھا ہونے سے قبل ہی اتار لیں اور حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔

انڈے کا پانی

بچوں کو جب قے و دست آتے ہیں اور انہیں کوئی غذا صحیح طرح ہضم نہیں ہو پاتی تو یہ پانی آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور اس طرح ان کی غذائی کمی بھی پوری ہوتی رہتی ہے۔

انڈے کے پانی کا طریقہ تیاری و استعمال : دو تازہ انڈوں کی سفیدی کو نصف لیٹر پانی میں آہستہ آہستہ ملائیں پھر ذائقے کیلئے اس میں قدرے نمک یا چینی ملالیں، چھ ماہ تک کے بچوں کو نصف تا ایک چمچ چائے والا اور چھ ماہ سے بڑے بچوں کو ایک تا دو چمچ چائے والے صبح، دوپہر، شام استعمال کروائیں۔

بیسنی روٹی

یہ روٹی معدہ، جگر اور آنتوں کی ردی رطوبات کو خشک کرنے میں مفید ہونے کے علاوہ مختلف امراض جلد بالخصوص برص (پھلبہری) کے

مرض میں فائدہ کرتی ہے۔

بیسنی روٹی کا طریقہ تیاری و استعمال : آرد گندم اور بیسن ہم وزن لے کر دونوں کو ملا لیں اور بطریق معروف روٹی پکائیں اور حسب ضرورت استعمال کرائیں۔

ثرید

ثرید نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں سے ایک غذا تھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک فرمان کا مفہوم ہے کہ ”ثرید کو تمام

کھانوں پر فضلیت حاصل ہے" یہ ایک مفید غذا ہے جو زود ہضم ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کو طاقت دیتی ہے اور فربہ کرتی ہے۔

ثرید کا طریقہ تیاری و استعمال:۔ بنیادی طور پر گندم کی روٹی کے ٹکڑوں کو چھوٹے گوشت کے شوربے میں بھگو کر دینے کو ہی ثرید کہتے ہیں البتہ اس کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ دودھ میں کھجور بھگو کر تھوڑا سا مکھن ملا کر استعمال کیا جائے۔

چاول کی پیچ

چاول کی پیچ بالخصوص اسہال و پیچش میں مفید ہے نیز پیاس بجھاتی اور بدان کو فربہ کرتی ہے۔

چاول کی پیچ کا طریقہ تیاری داستعمال : 50 گرام چاول پانی سے دھو کر ان میں ڈیڑھ لیٹر پانی شامل کر کے آگ پر رکھیں جب چاول پکنے پر آجائیں تو نیچے اتار کر ان کا پانی الگ کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اسے حسب ضرورت استعمال میں لائیں (ذائقے کیلئے

قدرے چینی ملالیں)۔

چونے کا پانی

چونے کا پانی بالخصوص بد ہضمی ، اسہال، دست اور بچوں کے سوکھے (سوکڑے) میں مفید ہے۔کیلشیم کا بہترین ماخذ ہے۔

چونے کے پانی کا طریقہ تیاری و استعمال:۔صاف بجھا ہوا چونا 50 گرام آب مقطر 5 لیٹر ایک صاف اور چوڑے برتن میں دونوں کو ملا کر رکھ دیں۔چوبیس گھنٹے کے بعد آہستگی سے اوپر سے صاف پانی تارلیں تاکہ تہ نشین چونا پانی میں شامل نہ ہونے پائے اگر ایسا ہو جائے تو پانی کو دوبارہ نتھارلیں، چھ ماہ تک کے بچوں کو نصف چمچ چائے والا اور چھ ماہ سے بڑے بچوں کو ایک چمچ چائے والا استعمال کرائیں۔

دال کا پانی

یہ پانی پیچش، اسہال اور ضعف معدہ کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

دال کے پانی کا طریقہ تیاری و استعمال ۔مونگ کی دھلی ہوئی دال 50 گرام 750 ملی لیٹر پانی میں قدرے نمک ملا کر خوب اچھی طرح پکا لیں پھر چولھے سے اتار سرد کر کے چھان لیں ، یہ پانی حسب ضرورت استعمال کریں ۔

انڈا ملا دودھ

دودھ انڈا' سردی لگ جائے'لو بلڈ پریشر اور عام جسمانی کمزوری میں مفید ہے ۔

دودھ انڈا کا طریقہ تیاری و استعمال : دو انڈوں کو پاؤ بھر گرم دودھ میں پھینٹ کر اس میں حسب خواہش چینی ملا لیں انڈا ملا دودھ تیار ہے جوانوں کو نصف کپ ہر دو دو گھنٹے بعد جبکہ بچوں کو ایک ایک چمچ چائے والا دو دو گھنٹے بعد استعمال کرائیں ۔

سکنجبین سادہ

سکنجبین سادہ' عسر بول وسوزش بول، لولگنا اور بدہضمی میں فائدہ مند

ہے۔

سکنجبین سادہ کا طریقہ تیاری و استعمال :۔سرکہ انگوری خالص آدھے لیٹر میں چینی ایک کلو شامل کر کے قوام بنا کر رکھ لیں اور ایک تا دو چمچ کھانے والے ایک گلاس پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

فرنی

فرنی٬ بڑھتے ہوئے بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے میں مفید ہے۔

فرنی کا طریقہ تیاری و استعمال: 25 گرام چاول دھو کر تھوڑی دیر تک قدرے پانی میں بھگوئیں پھر کونڈی میں باریک پیس کر ذرا سا پانی ملا کر ایک باریک کپڑے سے چھان لیں اور انہیں ایک لیٹر گائے کے دودھ میں ملا کر آگ پر رکھیں ایک گھنٹہ تک جوش دیں اور چمچ سے ہلاتے جائیں فرنی تیار ہے۔ حسب خواہش چینی ملا کر استعمال کریں۔ آج کل چاولوں کے پاؤڈر سے فرنی بنائی جاتی ہے وہ بھی بہتر ہے۔

کافی

کافی، سردی لگ جانے، سرد امراض اور رعشہ میں مفید ہے۔

کافی کا طریقہ تیاری و استعمال: یہ ایک پودے کے بیج ہیں جنہیں بھون کر باریک پیس لیتے ہیں اور پیالی میں ڈال کر اس میں گرم پانی ڈالتے ہیں، کافی کا جزو موثر کیفین ہے اس کے اثرات چائے کی طرح کے ہی ہوتے ہیں لیکن اس سے تیز اثر ہے۔

کافی کا طریقہ استعمال معروف ہے حسب ضرورت استعمال کریں (کافی پر ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق اس کا حد سے زیادہ استعمال مناسب نہیں، لہذا اس کا استعمال اپنے معالج کے مشورہ کے مطابق ہی کرنا چاہئے، خصوصاً بواسیر اور اخراج خون کی امراض میں مبتلا افراد کافی بالکل نہ استعمال کریں)

کھچڑی

ایسے مریض جنہیں عام غذا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہوتی ہو ان کیلئے کھچڑی ایک اچھی اور زود ہضم غذا ہے نیز اسہال و پیچش میں بھی مفید ہے۔

کھچڑی کا طریقہ تیاری و استعمال: چاول پون کلو، دال مونگ پون کلو، گھی یا مکھن 150 گرام اور نمک حسب ضرورت، چاول اور دال چن کر دھولیں پھر تقریباً آٹھ گنا پانی میں دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب یہ گل جائیں اور پانی جذب ہو جائے تو احتیاطاً دیکھ لیں کہ کھچڑی اچھی طرح نرم ہو چکی ہے کہ نہیں پھر خوب نرم ہونے کے بعد گھی اور نمک ملائیں کھچڑی تیار ہے اس مقدار سے تقریباً آٹھ خوراکیں بنیں گی حسب ضرورت استعمال کریں۔

گنے کا رس

گنے کا رس، مختلف امراض جگر میں مفید اور سوزش بول میں نافع ہے۔

طریقہ تیاری و استعمال:۔ گنے کا رس نکالنے کیلئے بازار میں جگہ جگہ بیلنا (رس نکالنے والی مشین) لگی ہوئی ہیں ان سے رس نکلوائیں اور ڈسپوزایبل گلاس میں لیں۔

گوشت کا شوربہ

گوشت کا شوربہ فالج ولقوہ، لو بلڈ پریشر اور سردی لگ جانے میں مفید

اور مقوی غذا ہے۔

گوشت کے شوربہ کا طریقہ تیاری و استعمال بکرے کا گوشت 125 گرام، آدھا لیٹر پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر جوش دیں یہاں تک کہ گوشت خوب گل جائے ذائقہ کیلئے اس میں قدرے نمک اور پیاز بھی ملا دینا چاہئے جب شوربہ سرد ہو جائے تو اس پر سے چکنائی اتار کر حسب ضرورت نیم گرم استعمال کریں۔

ماءالجبن

ماءالجبن، کھانسی، سل ودق، گلے کی خراش، خناق، زخم مثانہ میں مفید ہے، پیشاب آور ہے بالخصوص سوداوی امراض جیسے مالیخولیا اور جنون میں نافع ہے نیز منہ آنے میں فائدہ کرتا ہے۔

ماءالجبن کا طریقہ تیاری و استعمال: بکری یا گائے کا تازہ دودھ پون لیٹر لے کر اس کو نرم آنچ پر گرم کریں پھر اس کو لیموں کے رس سے پھاڑ لیں جب دودھ پھٹ جائے تو اسے ململ کے کپڑے میں

چھان لیں جو پانی حاصل ہو اس میں قدرے چینی ملا کر چوتھائی تا نصف کپ حسب ضرورت استعمال کریں۔

ماءالعسل

ماءالعسل یعنی پانی میں شہد کا استعمال آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات میں شامل تھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک فرمان کا مفہوم ہے کہ جو شخص مہینے میں تین بار نہار منہ شہد پینے کا اہتمام کرتا

ہے اسے کوئی بڑی بیماری نہیں ہوسکتی ماءالعسل بالخصوص باؤلے کتے کے کاٹے میں مفید ہے، تریاق سموم ہے۔

معدہ اور آنتوں کو فضلات سے پاک وصاف کر کے طاقت وحرارت بہم پہنچاتا ہے یہ جگر، گردوں اور مثانہ کو قوی کرنے کے ساتھ

مخرج بلغم اثرات کا حامل بھی ہے نیز ماء العسل فالج ولقوہ اور گردوں کے مریضوں کو مفید ہے اور عرصہ دراز سے طب یونانی میں مستعمل ہے۔

ماء العسل کا طریقہ تیاری واستعمال 100: گرام خالص شہد کو عرق گاؤزبان 750 ملی لیٹر یا تازہ پانی میں جوش دیں ماء العسل تیار ہے چوتھائی تا نصف کپ حسب ضرورت استعمال کریں۔

HAKEEM KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.